

Hyvä tukihenkilö,

Kurssi alkaa olla loppusuoralla, ja on aika miettiä missä yhteisössä haluat olla tukihenkilönä. Mieti ensi kerralle kaksi ensisijaista vaihtoehtoa.

**Tässä on aikajärjestyksessä kaikki kurssilla kouluttamassa olleet, joilla on tarvetta tukihenkilöille:**

- **SPR** (kouluttaja: Leila Koponen)  
Tuettava voi olla esimerkiksi vanhus, mielenterveyskuntoutuja tai yksinäinen ihminen
- **Espoon mielenterveysseura Mielihyvin ry** (Mielihyvin ei ole vielä esittäytynyt, mutta Suomen mielenterveysseurasta kouluttajana oli Tiina Lumijärvi, voit käydä tutustumassa [www.mielihyvin.fi](http://www.mielihyvin.fi))  
Tuettava voi olla esimerkiksi vanhus, mielenterveyskuntoutuja tai yksinäinen ihminen
- **Espoon kaupungin maahanmuuttajapalvelut** (kouluttajina ja yhteyshenkilöinä: Anne Parisot ja Inga Ahtokari)  
Tuettava on maahanmuuttaja
- **Vanhustyön keskusliitto, Mielenmuutos-hanke** (kouluttaja ja yhteyshenkilö: Marja Saarenheimo)  
Tuettava on vanhus
- **Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry** (yhteyshenkilö Vilja Vainio)  
Tukihenkilö on mielenterveyskuntoutujan vertaistukija. Tukisuhde kestää 5 kertaa.

Mikäli sinulla on erityistoiveita tukisuhteeseen liittyen, kirjoita myös ne alla olevaan lappuun tai erilliselle paperille.

Leikkaa ja palauta ensi kerralla **28.4.**

Nimi \_\_\_\_\_

1. vaihtoehtoni \_\_\_\_\_

2. vaihtoehtoni \_\_\_\_\_